健康寶庫

長者可以做強化肌肉運動嗎？

◆ 衛生署長者健康服務

隨著年紀增長，不少長者會發現手腳漸漸無力，走起路來也力不從心。研究顯示，肌肉力量在 50 至 70 歲間會下降約三成，在 80 歲後下降得更快；但無論年紀有多大，都能透過強化肌肉運動來使肌肉再次強壯起來。「舉重」是一種強化肌肉運動，能有效鍛煉上肢，長者可使用啞鈴（圖 1）或沙包。至於下肢，亦可以利用沙包（圖 2）或健身器械，例如公園裡的長者健體園地，和康文署的健身設施。

強化肌肉運動對長者有五大益處：

① 增強力量

經過一段時間鍛煉後，肌肉的纖維會增加，力量和耐力都會更佳。

② 保護關節

強健的大腿肌肉，可以保護膝關節，減慢膝關節退化；而強壯的背肌和腹肌，亦有助保護脊椎，預防腰背痛。

③ 預防骨質疏鬆

負重運動（如多走路、打太極等）及強化肌肉運動，能有效刺激骨骼生長，保持骨質密度和減慢鈣質流失，預防骨質疏鬆症。

④ 預防跌倒

強化肌肉運動有助身體保持正確姿勢，改善長者的平衡和協調能力，有助預防跌倒。

⑤ 控制體重

較大的肌肉細胞能消耗更多熱量，強壯的肌肉令運動更持久，使體重控制更有效率。

平日活動如舉啞鈴和踢沙包等都是很好的強化肌肉運動，但要注意安全。長者在選擇重量時，應以感到有少許阻力為準，建議由 1 磅開始，漸漸增加。每個動作以 10 至 15 下為 1 組，每次 3 組；每週做 2 至 3 次，隔日練習，讓肌肉有時間休息，以減低受傷的機會。動作宜慢不宜快，並要保持正常呼吸，用力時呼氣，亦勿忘熱身、伸展和緩和運動。長者如有近期骨折、未穩定的高血壓或心臟問題、肢體有容易爆裂或出血的傷口、近期曾經跌倒、於運動時感到痛楚及身體不適等，應先向物理治療師或醫護人員查詢，才開始強化肌肉運動。

● 圖 1 ：手握啞鈴向上舉保持 5 秒，慢慢放下。

● 圖 2 ：沙包放於足踝，左右腳輪流伸直膝關節，保持 5 秒，慢慢放下。

物理治療保安康

超聲波

◆ 陳震賢

若長者們曾經接受過物理治療，多半都會接觸到超聲波治療，而此超聲波治療對於某些長者來說，都抱有相當好奇以及半信半疑的態度。讓筆者在此說明一下超聲波的原理及好處：

超聲波治療主要針對軟組織傷患，如肌肉、筋腱或韌帶的受傷和勞損問題。超聲波的原理大致上像潛艇的聲納探測，但治療用的超聲波是不會有接收器，只會從超聲波發射器中發出超聲波。超聲波會被軟組織吸收，主要是有消炎及修補作用，它們就像衣物柔順劑般把勞損或受傷了的纖維組織，從亂序中整齊排列起來。

一般來說，接受超聲波治療時不會有太大感應，只會在輸出功率較大時，患處才感到微熱的感覺，因此有不少患者都對它的療效產生疑問。因為感覺不明顯，就像沒有任何事在發生。其實超聲波絕對是一個沈默的工作者，它們尤其對一些急性的傷患產生不少的效用，如扭傷足踝。超聲波一般都可以處理至皮層以下一至三厘米的範圍進行治療，因此對大部份的勞損皆可進行針對性治療。而大家亦會留意到物理治療師使用超聲波時都會把超聲波發射器不停在患處上移動，以防止單一位置的聲波發射而引起刺傷感受，加上超聲波啫喱可減低阻力，超聲波便可順利被身體吸收。

超聲波儀器的操作需要經由註冊的醫護人員使用，否則會產生危險及不合法例，因此各長者求醫時必需注意這一點。如有任何關於超聲波周邊的疑問，請向註冊物理治療師或專業醫護人員查詢吧。

健康在您手

熱身

◆ 陳　曰

世界衛生組織估計，缺乏運動是導致全球死亡的五大因素之一，其他四項是高血壓、吸煙、高血糖和肥胖。

現代人以勞心的工作為主，需用力的任務都由機器代勞了，主婦也有洗衣機。因此，經常運動，促進血液循環，已成為維持健康的重要習慣。

平日少運動，忽然開始，總要慢慢適應。少活動的關節不夠靈活，突然的動作容易拉傷肌肉以至筋腱。

熱身的動作可以按照即將做的運動來設計，例如以手推牆，幫助上臂熱身，蹬直大腿，幫助下肢熱身等。既稱熱身，目的使讓身體微熱，肌肉溫度升高，效率會更佳。因此，純粹原地跑步數分鐘，令心跳加快，已能幫助身體進入狀態。

熱身的另一個元素，是伸展運動。近年一些吹噓說甚麼拉筋能延年等，其實是過分誇張。但保持關節靈活，就能身手敏捷，處理日常體能活動外，更能應付突變，例如沒這麼容易跌倒受傷，整體功能自覺也較佳。

年紀大了之後，更宜經常做伸展動作，如頸、肩、腰、膝等。許多養生運動都強調關節活動，如太極、八段錦等，目的還是要增加身體的柔軟度。

正確的伸展運動，宜柔宜慢，把關節逐漸拉鬆，然後保持不動約10秒，讓身體慢慢適應。切忌做「爆發式」或「彈跳式」的動作，未伸展到盡已急速放鬆，否則很易拉傷。

久坐後（如坐巴士）膝關節會感到僵硬，突然起身時許多人會感到膝軟無法發力甚至失平衡。這是因為關節內與關節外的肌肉都欠熱身。

即將站立前，宜先稍屈伸腿，作輕微動作，讓肌肉加熱，同時，關節內也會分泌潤滑液，使動作暢順，這就安全得多了。

熱身運動，同樣適用於運動後，稱為緩和運動，讓肌肉關節逐漸回復靜止狀態，有助帶來肌肉內的廢物，減少酸軟疲勞。

對病療法

藥膳食療防褥瘡

◆ 關富健

褥瘡是由於身體某一部位長時間受壓，致使血液循環和神經營養障礙，軟組織壞死，壞瘡和潰瘍的一種疾病，多發於久病在床的長者。中醫學中有關本病論述，見於「褥瘡」，「席瘡」病之中。本病的調護十分重要，缺乏良好的護理，決不能取得應有的治療效果。一般而論，凡發生了褥瘡，即表示預防措施不力，調護工作不當。

平時除注意改善全身狀況，解除患部壓力。防治肥胖、消瘦、貧血、糖尿病、浮腫、營養不良、血壓過低、周圍循環不良、外應慎用鎮靜劑和激素等。有活動能力的長者，不要睡臥過多；不能單獨行動者，應在他人幫助下適當活動；因病臥床者，待病情許可，應盡早離床活動。容易發生褥瘡的長者，要經常用溫水洗浴、擦背或用熱水進行局部按摩，洗擦忌用肥皂，避免肌肉內注射造成組織損傷和皮膚感染。

如有褥瘡患者應進食有足夠蛋白質、維生素和熱量的食物，並選擇容易消化食物，如蛋花湯、豬肝湯、豬臀湯、藕粉和綠豆粥等。如有感染，則可以綠豆衣或金銀花泡湯代茶、飲菊花水、馬蘭頭、小麥粥、赤小豆等清熱解毒之品，忌蔥、韭菜、芹菜以及辛辣、煙、酒，並慎服海味。

「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。